

Nieuwsbrief Ontmoetingscentrum De Vijver 1^{ste} kwartaal 2017

Het team van het Ontmoetingscentrum De Vijver wenst u fijne feestdagen en een gelukkig 2017!!

We kijken terug op een gezellig en actief jaar en ook dit jaar hopen we weer een aantrekkelijk en actief programma te bieden. Heeft u nog leuke ideeën of tips voor het bezoekers- of/en mantelzorgprogramma dan horen we het graag! Op dinsdag 10 januari van 14.30 tot 15.30 uur bent u van harte welkom voor de Nieuwjaarsborrel. De eerste week van april vieren we het 5 jarig jubileum van het Ontmoetingscentrum De Vijver met een Feestweek, u wordt tijdig geïnformeerd over het feestprogramma!

Digitale Fiets



Sport en bewegen is heel belangrijk vooral voor de bezoekers van het Ontmoetingscentrum. Bewegen is dé manier om de dementie te stabiliseren of zelfs te vertragen! Bezoekers kunnen dagelijks meedoen aan allerlei bewegingsactiviteiten zoals wandelen, boodschappen doen, Tai Chi lessen, koersbal en vanaf heden kan men ook dagelijks 'digitaal' fietsen. Op een hometrainer, met behulp van een 'zender' om de enkel, wordt op het tv scherm een bekende route door de Utrechtse Heuvelrug gefietst. De reacties van de bezoekers zijn enthousiast en iedereen 'fietst' mee.

Inmiddels zijn er al aardig wat rondjes afgelegd. Eén van de bezoekers reageert: "Ik herken de buurt! De tweede straat naar links, daar woont m'n zoon!" Ontmoetingscentrum De Vijver heeft de digitale fiets te danken aan de inzet van 'Stichting BOZ', die de digitale fiets ontwikkelt en leverde. De inzet van fondsenwervingsbureau '2MakelHappen' leidde tot de financiële steun van 'Stichting Voorzorg Utrecht', meer informatie vindt u op www.voorzorg-utrecht.nl en www.iszdebrug.nl

DemenTalent

Sinds april 2016 is het project DemenTalent in het kader van een onderzoek van de VUmc Amsterdam van start waarin vrijwilligers met dementie begeleid worden naar vrijwilligerswerk bij verschillende organisaties. Op deze manier hopen we meer mensen met dementie te bereiken en te kunnen stimuleren om actief te zijn. Er zijn inmiddels twee 'DemenTalent' vrijwilligers aan de slag, bij de Hockeyclub Shinty en in het Ontmoetingscentrum. Verschillende organisaties staan open voor 'DemenTalent' vrijwilligers zoals de Kinderdagopvang DolFijn, Zorgpunt Plus, de Historische Moestuin, Stichting de Kringloop en ook de verschillende locaties van ISZ de Brug. Zo hebben we vacatures in Rehoboth, we zoeken mensen die willen assisteren bij het koffie schenken en bij de maaltijden. Wanneer u niet bij de pakken neer wil zitten maar graag iets voor een ander wil betekenen, neem dan contact op voor informatie en kennismaking. We kijken naar uw voorkeur en mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. De organisaties kunnen uw hulp goed gebruiken!

'Onvergetelijk Singer' Laren

Op donderdag 24 november heeft een groepje bezoekers en mantelzorgers het Museum Singer in Laren bezocht voor een inspirerende middag vol kunst en verhalen. Een speciaal opgeleide gids gaf de rondleiding. Bij genoeg animo wordt er in januari nog een uitje gepland naar het museum. Mantelzorgers en bezoekers kunnen zich hiervoor aanmelden. Er wordt een bijdrage van € 15,00 gevraagd. Bezoek de website voor meer informatie: <http://www.singerlaren.nl/onvergetelijk-singer>

Pannenkoeken eten in Klein Zwitserland

Op donderdag 9 maart voorafgaand aan NL DOET dag zal het team van A.S.R. Evenementen & Foundation, onderdeel van A.S.R. (Verzekeringsmaatschappij te Utrecht) in het kader van maatschappelijke teambuilding met onze bezoekers pannenkoeken gaan eten in Klein Zwitserland. Dit uitje wordt door A.S.R., gesponsord nadere informatie volgt nog.

NL DOET klus

Op vrijdag 10 maart is het weer de grootste vrijwilligers dag en het Ontmoetingscentrum heeft een klus aangemeld op de website van NL DOET. Graag ontvangen we die dag vrijwilligers die ons willen helpen met het lente/zomer klaar maken van terras en tuin. Ook zoeken we sponsors voor deze klus; www.NLDOET.nl

Het Ontmoetingskoor de Vijver voor bezoekers en mantelzorgers

Wekelijks komt het koor op woensdagmiddag bij elkaar. Eens per maand zingen de kinderen van Kinderdagopvang DolFijn mee. Mantelzorgers en hun naasten (ook mensen die niet deelnemen in het centrum) zijn van harte welkom om wekelijks mee te zingen, eens per maand is er ook een speciale mantelzorgmiddag waarin een thema of een speciaal optreden is. Hannina Boers is de dirigente, zij begeleidt het koor met piano of gitaar. Zingen is gezond, werkt stimulerend en verbindend. Het leidt af van dagelijkse zorgen en geeft je energie! U bent van harte welkom op woensdag van 14.30 tot 15.30 uur!

Terugblik op het vierde kwartaal 2016 Ontmoetingscentrum De Vijver



Open Huis middag Herfststukjes maken



Sint Nicolaas feest



Onvergetelijk Laren (Singer museum Laren)

Mantelzorgprogramma 3^{ste} kwartaal Ontmoetingscentrum De Vijver

Naast het dagactiviteitenprogramma voor de bezoekers is er ook een ondersteuningsprogramma voor de mantelzorgers. Iedere maand is er een mantelzorggespreksgroep en om de maand een informatiebijeenkomst. Er is persoonlijke ondersteuning en begeleiding. Bezoeker en mantelzorgers hebben een persoonlijk begeleider (medewerker Ontmoetingscentrum), die contacten onderhoudt met andere disciplines zoals fysiotherapie, psycholoog, ergotherapie, thuiszorg en casemanagers. Bij aanvang van deelname wordt er door middel van een intakegesprek met de bezoeker en de mantelzorgers een begeleidingsplan opgesteld. Eens per halfjaar worden bezoeker en mantelzorgers uitgenodigd voor een evaluatiegesprek. Er zijn geen kosten verbonden aan het mantelzorgprogramma.

Mantelzorggespreksgroep

Na een evaluatie met de deelnemers van de gespreksgroep is besloten dat vanaf januari elke maand de mantelzorgers bij elkaar komen om onder het genot van koffie met wat lekkers elkaar te

spreken en ervaringen uit te wisselen. Op maandag 9 januari, dinsdag 7 februari en 6 maart van 10.00 tot 11.30 uur zijn de gespreksgroep bijeenkomsten in Ontmoetingscentrum De Vijver. Mantelzorgers zijn van harte welkom! Men kan elkaar ontmoeten en ervaringen delen. Er is ruimte voor vragen, advies en informatie. De gespreksgroep wordt begeleid door Harry Hofman, gepensioneerd psycholoog en Willy Sturkenboom.

Informatiebijeenkomst 'Humor in de zorg'

Op vrijdagochtend 27 januari van 10.00 uur tot 12.00 uur presenteert Marcellino Bogers de informatiebijeenkomst: 'Humor gebruiken in de zorg' in het Ontmoetingscentrum. Marcellino Bogers is verpleegkundige, cabaretier en auteur van het boek 'Humor als verpleegkundige interventie'. Humor relatieveert, verbindt, ontspant, bevrijdt, ontgift, ontstrest en verlicht! Humor is goud in de handen van zorgverleners en mantelzorgers! Mantelzorgers en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom, gratis toegang. Graag van te voren aanmelden.

Zorgmarkt met als thema: 'Zo lang mogelijk thuis blijven wonen'

Het Ontmoetingscentrum/ISZ de Brug organiseert in samenwerking met de Gemeente Utrechtse Heuvelrug een zorgmarkt voor ouderen en andere geïnteresseerden. Men kan informatie en advies krijgen rondom het thema: 'Zo lang mogelijk thuis blijven wonen'. Verschillende organisaties en bedrijven op het gebied van zorg, zorginnovaties, ondersteuning en begeleiding kunnen zich presenteren. Naast allerlei informatie en advies zijn er ook verschillende workshops die gericht zijn op vitaal oud worden. De planning is dat deze markt rond eind maart/april zal plaatsvinden.

Ontmoetingscentrum op Facebook

Het Ontmoetingscentrum heeft al sinds enige tijd een account op facebook. Wanneer u vrienden wilt worden van het Ontmoetingscentrum kunt u zich aanmelden op www.facebook.nl en zoeken naar Ontmoetingscentrum De Vijver. De foto's en berichten zijn alleen zichtbaar voor mensen die zich hebben aangemeld en geaccepteerd zijn als vrienden van het Ontmoetingscentrum. Het is leuk wanneer familie en vrienden op facebook over de verschillende activiteiten kunnen lezen en foto's kunnen bekijken. Jurrie Zaat is de vrijwilliger die het beheer heeft over de facebook pagina. Er zijn ook leuke fotoboeken te bekijken in het Ontmoetingscentrum die gemaakt zijn door Ciel en Jurrie Zaat.

Lief en Leed Potje

Aan de bezoekers wordt maandelijks een vrijwillige bijdrage gevraagd van € 5,00. Deze bijdrage is bedoeld voor cadeautjes en bijzondere activiteiten. Het is fijn wanneer u dit in de eerste week van de maand wilt betalen aan één van de medewerkers. U kunt natuurlijk ook per half jaar betalen.

Vervoer

De medewerkers van het Ontmoetingscentrum regelen bij de start het vervoer voor de bezoekers. Afwezigheid door ziekte 24 uur van te voren en andere afwezigheid 48 uur van te voren doorgeven aan de medewerkers van het Ontmoetingscentrum. Het vervoer dient u zelf af te zeggen bij Marten De Vries, coördinator voor het vervoer van Ontmoetingscentrum De Vijver en te bereiken vanaf 07.30 uur op telefoonnummer 0343 555844.

Vrijwilligers

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers voor ons nieuwe project 'DemenTalent' en ook voor de dagelijkse activiteiten in het centrum. In het Ontmoetingscentrum kunnen vrijwilligers onze bezoekers net dat beetje extra aandacht bieden, waardoor er meer verschillende activiteiten mogelijk zijn. Samen wandelen, samen een spelletje doen, samen koken etc. Of een 'dementalent' vrijwilliger begeleiden in het vrijwilligerswerk. Misschien kunt U iets betekenen, of weet u iemand in uw

omgeving die vrijwilligerswerk wil doen? U blijft letterlijk en figuurlijk ‘maatschappelijk’ in beweging! Er is goede begeleiding, scholing en u legt nieuwe sociale contacten! Kom eens vrijblijvend kennismaken en verken de mogelijkheden!

Fotovrijwaringformulier

We hebben afgelopen tijd al heel wat leuke foto’s gemaakt van verschillende activiteiten die de bezoekers ondernemen. De foto’s worden gebruikt voor promotiedoeleinden, bijvoorbeeld in de Nieuwsbrief of bij presentaties. Om dit officieel te regelen vragen we u om een fotovrijwarringsformulier in te vullen en te ondertekenen. U kunt ook zelf het formulier opvragen bij de medewerker van het Ontmoetingscentrum.

Webshop www.voorouderen.nl gelanceerd

Donderdag 24 november heeft De Brug samen met De Bilthuysen de nieuwe website www.voorouderen.nl gelanceerd. Met deze website worden de bestaande diensten van Maaltijdservice De Brug en het UITbureau voor Ouderen digitaal aangeboden. De Maaltijdservice is actief binnen de Utrechtse Heuvelrug, het Uitbureau in De Bilt en omgeving. Met een paar drukken op de knop kan men (of de mantelzorger) nu een heerlijke verse gezonde maaltijd bestellen of aanmelden voor een volledig verzorgd UITje. Meer informatie: www.voorouderen.nl. T: 088 5131613. www.facebook.com/voorouderen



Ontmoetingscentrum De Vijver

Vijverlaan 10
3971 HK Driebergen
T 0343 523007
E OCdeVijver@iszdebrug.nl

Coördinator Willy Sturkenboom
T 0343 555401
E w.sturkenboom@iszdebrug.nl

W www.iszdebrug.nl

Geopend van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>Nieuwjaarsborrel</p> <p>Dinsdag 10 jan 14.30- 15.30 uur</p> <p>Nieuwjaarwensen onder genot van een drankje en een hapje</p> | <p>Gespreksgroep voor mantelzorgers</p> <p>Maandag 9 jan dinsdag 7 febr maandag 6 mrt 10.00 tot 11.30 uur</p> | <p>Informatiebijeenkomst ‘Humor in de zorg’</p> <p>Vrijdag 27 jan 10.00 – 12.00 uur</p> <p>Marcellino Bogers, verpleegkundige, cabaretier en auteur.</p> | <p>NL DOET</p> <p>Donderdag 9 mrt 12.00 -14.00</p> <p>Pannenkoeken eten in Klein Zwitserland met Team A.S.R. Verzekeringen en bezoekers.</p> | <p>NL DOET Klus</p> <p>Vrij 10 mrt</p> <p>Vrijwilligers gevraagd om de tuin voorjaar- en zomer klaar te maken.</p> | <p>Zorgmarkt Langer Thuis blijven wonen</p> <p>Verwacht in maart/april</p> <p>Nadere informatie volgt</p> |
|---|--|---|---|---|--|